

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 10.06-23.06.2024 r.

Ile dni:	14
Termin rozpoczęcia:	2024-06-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2250 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurcze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna]</p> <p>4. Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy]</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Jabłko 1 szt. 130.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Klopsik drobiowy z udźca gotowany 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciaste 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1%</p> <p>4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 97%, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 80.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>5. Kiwi 1 szt. 100.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosołowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10%</p> <p>4. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 10.00g</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser żółty 30.00g</p> <p>5. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kakao naturalne na mleku 3,2% bez cukru 2016 250.00g składniki: Mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 98%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 2%</p>	<p>1. Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza gryczana prażona 100.00g</p> <p>5. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 10.00g</p> <p>5. Oliwki zielone marynowane konserwowe 40.00g</p> <p>6. Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</p> <p>7. Kiwi 1 szt. 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana 100.00g</p> <p>4. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</p> <p>4. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Ser żółty 30.00g</p> <p>4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Jabłko 1 szt. 120.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Buraki zasmażane 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 2%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>4. Twaróg półtłusty 25.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca -maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyunka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Arbuza 200.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze cafe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza bulgur 200.00g</p> <p>5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 70%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Szyunka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p> <p>7. Ogórek zielony świeży 50.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sałata 10.00g Papryka czerwona 50.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciaste 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Gofąbki siekane 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciaste 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 40.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser twarogowy półtłusty 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 1 szt. 130.00g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>5. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Twaróg półtłusty 25.00g</p> <p>4. Polędwica sopočka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-06-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Salata 10.00g Pomarańcza 1/2 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciate 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, Budyń winiary bez cukru 3%

Dzień: 10 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Twaróg półtłusty 70.00g Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Arbuz 200.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Kasza gryczana prażona 100.00g Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Rzodkiewka 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Salata 10.00g

Dzień: 11 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser żółty 30.00g</p> <p>5. Ogórek zielony świeży 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>5. Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]</p>

Dzień: 12 - Piątek, 2024-06-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%</p> <p>2. Pulpet rybny gotowany (morszczuk) 100.00g składniki: Morszczuk świeży 62%, Bułki</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

<p>3. Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Surówka z młodej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 92%, Marchew 5%, Koper ogrodowy 3%</p>	<p>3. Szyńka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>5. Sałatka wiosenna 50.00g składniki: Pomidor 29%, Sałata 19%, Ogórek 19%, Rzodkiewka 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 2%, Pieprz czarny MIELONY 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 1%</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>		
---	---	---	--	--

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Pomidor 50.00g Ser żółty 40.00g Jabłko 1 szt. 120.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% Udko z kurczaka pieczone 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRZA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Surówka wykwinna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Twaróg półtłusty 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Papryka czerwona 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]

Dzień: 14 - Niedziela, 2024-06-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Arbuz 200.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Żurek z ziemniakami 2016 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek ZAKWAS 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% Kasza bulgur 200.00g Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	652.3	680.9	536.3	90	75.3	2035	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2731.5	2866.7	2253	378.7	316.5	8546.7	90
Białko [g]	0%	95	26.5	35.1	24.7	6.4	4.8	97.6	103
Tłuszcz [g]	0%	75	28.4	16	18.3	3	2.9	68.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	13.3	3.4	7.3	1.7	1.7	27.7	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	8.3	6	1.9	0.9	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.3	3.8	1.3	0	0	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	207.1	31.5	21.5	12	0	272.1	91
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	78.02	106.31	71.77	9.3	7.3	272.72	97
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	19.38	22.26	6.59	6.3	7.04	61.59	110
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.92	14.38	7.32	0	0	32.64	96
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	31.38
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.72
Sód [mg]	0%	2000	1107.6	607.78	966.29	94.5	58.06	2834.24	141
Potas [mg]	10%	4700	599.26	2198.24	345.98	270	0	3413.49	73
Wapń [mg]	10%	902.74	75.48	133.07	35.39	229.5	0	473.46	52
Fosfor [mg]	10%	580	285.26	316.55	180.15	164.7	0	946.67	163
Magnez [mg]	10%	304.62	80.2	119.67	62.94	22.95	0	285.77	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	5.04	4.5	2.5	0.13	0	12.18	191
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	133.47	12.76	1.12	0	164.12	29
Witamina D [μg]	10%	10	5.68	0.12	5.4	0.04	0	11.24	112
witamina E [mg]	30%	9	1.4	3.52	1.24	0.03	0	6.19	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.48	0.22	0.05	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.43	0.08	0.29	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.5	6.75	4.07	0.18	0	17.52	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	70.42	7.66	0.67	0	88.81	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.76	1.51	2.41	0.23	0.14	7.08	141

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	563.1	964.6	381.2	194	263.5	2366.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2365.1	4042	1601.9	812	1103.6	9924.8	106
Białko [g]	0%	95	34.6	47.3	20.4	22	10.6	135.1	143
Tłuszcz [g]	0%	75	18.7	40.7	11.7	10	11.6	92.8	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	9.4	11	6.3	0	6.2	33	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	3.9	15.1	1	0	0.2	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.7	4.5	1.2	0	0.6	8.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.6	66.3	48.9	0	21.5	203.4	67
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	68.54	109.06	52.35	4	30.96	264.92	94
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.86	15.72	2.19	0	0.75	32.54	58
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.19	13.65	7.75	0	3.98	34.58	102
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	25.46
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	36.36
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	38.18
Sód [mg]	0%	2000	853.42	485.17	697.52	0	674.7	2710.82	136
Potas [mg]	10%	4700	839.01	1932.23	472.4	0	130.32	3373.97	72
Wapń [mg]	10%	902.74	129.6	111.9	63.9	0	16.2	321.62	35
Fosfor [mg]	10%	580	464.59	374.17	298.59	0	100.17	1237.53	213
Magnez [mg]	10%	304.62	92.13	111.6	74.9	0	34.47	313.11	103
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.41	4.36	2.81	0	1.25	11.85	186
Witamina A [μg]	25%	565	54.75	80.39	9.6	0	0.97	145.72	26
Witamina D [μg]	10%	10	5.68	0.58	5.44	0	5.4	17.11	171
witamina E [mg]	30%	9	1.3	3.49	0.64	0	0.39	5.84	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.77	0.22	0	0.11	1.72	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.49	0.24	0	0.04	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.57	7.35	6.01	0	2.17	23.12	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.84	48.23	5.76	0	0.58	87.43	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.21	1.74	0	1.68	6.77	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	657.4	889.9	531.3	90	75.6	2244.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2751.8	3755.6	2223.5	378.7	317.5	9427.4	100
Białko [g]	0%	95	32.4	44.1	23.8	6.4	5.1	112	118
Tłuszcz [g]	0%	75	31.2	16.9	24.8	3	3	79.1	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	17.9	3.4	11.3	1.7	1.7	36.3	146
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	5.8	3.7	0.9	0.9	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	3	2.9	0	0	7.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	84.8	60.2	34.5	12	12	203.5	68
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.79	145.33	56.78	9.3	7.05	283.25	101
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	1.86	23.68	3.35	6.3	6.15	41.35	73
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.54	10.53	7.44	0	0	24.52	72
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.64
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.57
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	43.79
Sód [mg]	0%	2000	1246.81	638.58	937.72	94.5	57	2974.62	149
Potas [mg]	10%	4700	540.79	1418.4	475.5	270	164.7	2869.4	62
Wapń [mg]	10%	902.74	479.08	175.26	39.42	229.5	139.05	1062.32	116
Fosfor [mg]	10%	580	353.18	357.38	240.4	164.7	99.9	1215.58	209
Magnez [mg]	10%	304.62	90.82	91.44	73.95	22.95	13.5	292.67	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.45	4.11	2.73	0.13	0.13	9.57	150
Witamina A [μg]	25%	565	67.15	37.91	12.3	1.12	0	118.49	21
Witamina D [μg]	10%	10	11.94	0.02	5.61	0.04	0.04	17.66	175
witamina E [mg]	30%	9	0.81	2.94	2.3	0.03	0.03	6.12	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.17	0.24	0.05	0.03	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.4	0.11	0.29	0.17	1.43	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.83	6.46	4.83	0.18	0.12	15.44	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	18.7	7.37	0.67	0	28.44	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.11	1.59	2.34	0.23	0.14	7.43	149

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	643.5	1220.9	371.8	90	75.3	2401.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2685.1	5130.4	1563.6	378.7	316.5	10074.5	107
Białko [g]	0%	95	23.7	47.2	19.4	6.4	4.8	101.7	107
Tłuszcz [g]	0%	75	36.5	40.9	10.5	3	2.9	94	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	19.5	9.4	5.6	1.7	1.7	38.2	153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	9.5	15.7	0.6	0.9	0	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2.7	7.1	1.2	0	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	114.5	138.5	44.7	12	0	309.7	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	59.26	172.97	53.35	9.3	7.3	302.19	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	6.19	13.72	3.97	6.3	7.04	37.24	66
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.65	14.4	7.1	0	0	30.15	88
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	34.52
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	44.42
Sód [mg]	0%	2000	1995.12	339.13	701.02	94.5	58.06	3187.85	160
Potas [mg]	10%	4700	542.46	1621.88	467.67	270	0	2902.02	63
Wapń [mg]	10%	902.74	93.69	154.91	33.75	229.5	0	511.87	56
Fosfor [mg]	10%	580	333.91	577.73	248.41	164.7	0	1324.77	229
Magnez [mg]	10%	304.62	90.78	181.57	73.32	22.95	0	368.63	122
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.59	8.25	2.63	0.13	0	14.62	228
Witamina A [μg]	25%	565	24.97	103.09	10.5	1.12	0	139.69	24
Witamina D [μg]	10%	10	5.62	0.6	5.42	0.04	0	11.7	116
witamina E [mg]	30%	9	1.76	4.5	1.05	0.03	0	7.35	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	1.19	0.22	0.05	0	1.71	172
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.3	0.83	0.15	0.29	0	1.57	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.29	8	6.3	0.18	0	19.79	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.98	44.28	6.29	0.67	0	66.24	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.98	0.84	1.75	0.23	0.14	7.96	160

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	690.8	918.7	383.9	90	110.6	2194.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2896.9	3862.6	1613.4	378.7	468.1	9219.8	98
Białko [g]	0%	95	34.5	36.5	19.9	6.4	3.3	100.8	106
Tłuszcz [g]	0%	75	27.4	26.7	11.7	3	1.3	70.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16.2	9.2	6.2	1.7	0.5	34	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	10.2	0.6	0.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.3	4.9	1.3	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	73.2	115.4	44.7	12	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.38	141.46	53.47	9.3	21.6	307.22	109
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.97	21.73	3.74	6.3	0.56	60.32	108
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.01	17	7.5	0	0.56	35.08	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	54.47
Sód [mg]	0%	2000	791.01	671.86	693.52	94.5	14.39	2265.3	115
Potas [mg]	10%	4700	867.04	2557.92	455.52	270	0	4150.5	88
Wapń [mg]	10%	902.74	508.91	171.61	35.55	229.5	0	945.59	104
Fosfor [mg]	10%	580	385.82	484.89	252.91	164.7	0	1288.34	223
Magnez [mg]	10%	304.62	99.93	162.38	74.67	22.95	0	359.95	119
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.11	6.92	2.68	0.13	0	12.85	202
Witamina A [µg]	25%	565	23.75	80.01	55.87	1.12	0	160.77	28
Witamina D [µg]	10%	10	11.92	0.36	5.42	0.04	0	17.76	177
witamina E [mg]	30%	9	1.58	3.25	1.64	0.03	0	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.58	0.22	0.05	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.54	0.18	0.29	0	1.52	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.5	8.23	6.57	0.18	0	19.5	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.25	29.92	33.52	0.67	0	78.37	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.97	1.67	1.73	0.23	0.03	5.66	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	672.6	1108.2	480.9	90	53.9	2405.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2824	4687.2	2018.1	378.7	227	10135.3	106
Białko [g]	0%	95	35.3	56.8	30.8	6.4	2.4	131.8	139
Tłuszcz [g]	0%	75	24.6	11.9	17.8	3	0.6	58	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	14	3.9	7.1	1.7	0.1	27.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.2	2.6	1.5	0.9	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	1	3.8	0	0.3	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	156.1	51.7	12	0	284.1	94
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.19	201.44	52.5	9.3	11.39	355.84	126
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.31	21.31	1.66	6.3	7.8	67.39	120
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.75	16.01	6.71	0	3.3	33.78	100
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	23.22
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	54.04
Sód [mg]	0%	2000	996.59	1147.37	1162.01	94.5	579	3979.48	199
Potas [mg]	10%	4700	1018.96	1632.31	357.67	270	702	3980.96	86
Wapń [mg]	10%	902.74	304.75	159.44	40.47	229.5	21.6	755.77	83
Fosfor [mg]	10%	580	455.2	448.38	327.47	164.7	51.3	1447.07	248
Magnez [mg]	10%	304.62	101.98	102.63	78.02	22.95	24.3	329.88	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.06	2.92	2.98	0.13	1.35	10.45	164
Witamina A [μg]	25%	565	26.43	79.16	74.04	1.12	37.12	217.89	39
Witamina D [μg]	10%	10	5.47	0.35	8.55	0.04	0	14.42	145
witamina E [mg]	30%	9	1.33	1.3	1.49	0.03	2.37	6.54	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.25	0.21	0.05	0.14	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.5	0.1	0.29	0.1	1.57	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.9	7.44	9.51	0.18	2.48	26.53	232
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.86	17.63	3.02	0.67	22.27	59.47	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.49	2.86	2.9	0.23	1.44	9.94	199

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	599.5	1032.8	481.4	90	64.4	2268.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2513.7	4349.9	2023	378.7	272	9537.4	101
Białko [g]	0%	95	33.7	37.9	21.7	6.4	0.5	100.3	106
Tłuszcz [g]	0%	75	24.3	24.6	15.5	3	0.5	68	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.4	7.9	6.8	1.7	0	28	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	6.3	10.4	2	0.9	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	2	3.3	1.3	0	0.1	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	252.6	72.5	26.6	12	0	363.7	121
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.1	173.92	67.33	9.3	15.73	331.4	118
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.07	25.65	6.12	6.3	12.61	65.76	117
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.55	18.03	7.28	0	2.6	35.47	104
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.87
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	57.71
Sód [mg]	0%	2000	991.79	479.13	461.48	94.5	2.6	2029.51	102
Potas [mg]	10%	4700	861.64	2527.7	372.97	270	156.78	4189.11	89
Wapń [mg]	10%	902.74	322.57	166.07	60.23	229.5	4.68	783.06	87
Fosfor [mg]	10%	580	559.24	544.97	240.26	164.7	10.53	1519.71	261
Magnez [mg]	10%	304.62	103.96	138.42	65.14	22.95	3.51	333.99	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	4.01	5.5	2.54	0.13	0.35	12.55	197
Witamina A [μg]	25%	565	56.81	92.62	12.31	1.12	8.96	171.84	30
Witamina D [μg]	10%	10	6.42	1.67	5.42	0.04	0	13.56	135
witamina E [mg]	30%	9	2.11	3.6	1.22	0.03	0.44	7.41	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	0.77	0.22	0.05	0.03	1.75	177
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.82	0.89	0.2	0.29	0.03	2.24	224
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.53	11.46	4.11	0.18	0.19	23.5	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.08	49.2	7.38	0.67	5.38	96.73	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.47	1.19	1.15	0.23	0	5.07	102

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2024-06-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	560.7	1000.1	426.8	194	9.1	2190.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2354.5	4192.5	1791.3	812	38.7	9189.2	97
Białko [g]	0%	95	34	54.8	22.8	22	0	133.7	141
Tłuszcz [g]	0%	75	19.5	41.4	15.4	10	0	86.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	10.3	9.6	7.6	0	0	27.6	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.8	15.8	2.6	0	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.9	8.6	1.4	0	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	173.5	53	0	0	304.7	102
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	66.2	108.35	52.63	4	2.28	233.47	82
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.61	15.25	3.15	0	1.5	35.52	64
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.28	12.65	7.1	0	0	28.03	82
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	29.53
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	47.87
Sód [mg]	0%	2000	1002.18	691.73	825.22	0	0.47	2519.62	126
Potas [mg]	10%	4700	827.37	2241.27	496.65	0	0.09	3565.4	77
Wapń [mg]	10%	902.74	322.55	154.52	39.42	0	2.64	519.15	57
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	632.59	272.35	0	0	1371.31	236
Magnez [mg]	10%	304.62	102.38	130.13	72.15	0	0.99	305.66	101
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.28	4.98	2.91	0	0.1	11.28	177
Witamina A [µg]	25%	565	13.54	39.42	10.5	0	0	63.47	11
Witamina D [µg]	10%	10	5.5	0.91	5.62	0	0	12.04	120
witamina E [mg]	30%	9	0.86	3.8	1.12	0	0	5.79	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.47	0.57	0	0	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.69	0.16	0	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	9.29	6.99	0	0	21.66	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	29.2	6.29	0	0	43.63	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.5	1.72	2.06	0	0	6.29	126

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2024-06-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	607.2	930.7	409.8	86.4	75.3	2109.5	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2542.2	3917.9	1722.7	367.2	316.5	8866.6	93
Białko [g]	0%	95	23.6	30.7	24.9	13.8	4.8	97.9	103
Tłuszcz [g]	0%	75	26.8	22.9	12.5	0	2.9	65.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	12.4	6.5	6.8	0	1.7	27.6	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.4	9.7	1.3	0	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.1	3.8	1.3	0	0	6.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	373.6	57.3	0	0	452.4	151
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	72.37	159.38	52.76	7.8	7.3	299.62	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	17.45	18.63	3.18	7.8	7.04	54.11	97
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.49	17.93	7.1	0	0	34.52	102
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	28.5
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.42
Sód [mg]	0%	2000	1121.12	614.5	763.82	60	58.06	2617.52	131
Potas [mg]	10%	4700	460.56	2196.7	543.18	0	0	3200.45	69
Wapń [mg]	10%	902.74	75.33	214.7	67.86	0	0	357.9	40
Fosfor [mg]	10%	580	197.74	580.63	348.67	0	0	1127.05	194
Magnez [mg]	10%	304.62	75.21	131.03	79.44	0	0	285.69	94
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.79	6.44	2.76	0	0	12	188
Witamina A [μg]	25%	565	57.97	51.08	10.5	0	0	119.55	21
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	1.56	5.46	0	0	12.42	125
witamina E [mg]	30%	9	0.85	3.65	1.07	0	0	5.58	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.46	0.24	0	0	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.11	0.83	0.32	0	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.88	5.91	6.93	0	0	16.74	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.78	30.64	6.29	0	0	71.73	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.8	1.53	1.9	0.15	0.14	6.54	131

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2024-06-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	519.1	908.6	390.6	194	263.5	2276	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2183.1	3831.5	1638.9	812	1103.6	9569.3	101
Białko [g]	0%	95	26.7	43.3	17.7	22	10.6	120.5	127
Tłuszcz [g]	0%	75	15.4	19.9	13.8	10	11.6	70.9	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	8	3.6	7.9	0	6.2	25.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.3	7.8	0.6	0	0.2	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.1	3.9	1.2	0	0.6	6.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	62.2	44.7	0	21.5	149.9	50
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	72.13	144.21	52.59	4	30.96	303.9	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	20.19	22.3	2.49	0	0.75	45.75	81
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.69	10.75	7.75	0	3.98	30.18	90
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	23.89
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	32.94
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	43.17
Sód [mg]	0%	2000	885.82	537.53	861.52	0	674.7	2959.59	148
Potas [mg]	10%	4700	562.35	1448.4	446.97	0	130.32	2588.05	56
Wapń [mg]	10%	902.74	43.47	184.52	42.75	0	16.2	286.95	32
Fosfor [mg]	10%	580	190.45	364.01	247.51	0	100.17	902.15	156
Magnez [mg]	10%	304.62	65.4	92.35	72.87	0	34.47	265.1	86
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.77	4.3	2.77	0	1.25	11.1	174
Witamina A [μg]	25%	565	25.5	39.49	9.6	0	0.97	75.56	14
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	0.03	5.42	0	5.4	16.25	162
witamina E [mg]	30%	9	1.18	3.52	0.63	0	0.39	5.74	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.19	0.21	0	0.11	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.11	0.41	0.13	0	0.04	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.4	6.48	5.97	0	2.17	19.03	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.3	19.65	5.76	0	0.58	41.29	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.21	1.34	2.15	0	1.68	7.39	148

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2024-06-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	640.9	964.6	531.3	75.6	75.6	2288.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2684.1	4042	2223.5	317.5	317.5	9584.8	101
Białko [g]	0%	95	34.6	47.3	23.8	5.1	5.1	116	121
Tłuszcz [g]	0%	75	29.2	40.7	24.8	3	3	100.8	134
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	16.2	11	11.3	1.7	1.7	42.2	169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	4.1	15.1	3.7	0.9	0.9	24.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.5	4.5	2.9	0	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	104.1	66.3	34.5	12	12	228.9	77
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	63.09	109.06	56.78	7.05	7.05	243.04	87
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.12	15.72	3.35	6.15	6.15	44.5	79
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.55	13.65	7.44	0	0	27.66	81
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	38.51
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	38.86
Sód [mg]	0%	2000	1106.09	485.17	937.72	57	57	2642.99	132
Potas [mg]	10%	4700	713.5	1932.23	475.5	164.7	164.7	3450.65	74
Wapń [mg]	10%	902.74	490.24	111.9	39.42	139.05	139.05	919.68	100
Fosfor [mg]	10%	580	453.49	374.17	240.4	99.9	99.9	1267.87	218
Magnez [mg]	10%	304.62	101.17	111.6	73.95	13.5	13.5	313.73	102
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.94	4.36	2.73	0.13	0.13	10.31	161
Witamina A [µg]	25%	565	2.81	80.39	12.3	0	0	95.5	16
Witamina D [µg]	10%	10	12.14	0.58	5.61	0.04	0.04	18.41	183
witamina E [mg]	30%	9	0.83	3.49	2.3	0.03	0.03	6.69	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	0.77	0.24	0.03	0.03	1.7	169
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.49	0.11	0.17	0.17	1.49	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.78	7.35	4.83	0.12	0.12	19.21	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	48.23	7.37	0	0	57.3	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.76	1.21	2.34	0.14	0.14	6.6	132

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2024-06-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	532.3	788	448.7	194	9.1	1972.2	88
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2236.6	3320.7	1878.2	812	38.7	8286.4	88
Białko [g]	0%	95	32.4	38.3	16.2	22	0	109	114
Tłuszcz [g]	0%	75	17.2	17.1	20.4	10	0	64.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	9.6	5.5	8.9	0	0	24.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	2.3	4.1	3.1	0	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.4	2.4	2.5	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	70.5	96.2	21.5	0	0	188.3	63
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.83	126.73	53.35	4	2.28	252.2	89
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.33	12.34	2.84	0	1.5	32.03	57
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.21	13.57	7.09	0	0	28.88	85
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	51.98
Sód [mg]	0%	2000	902.2	473.89	1396.69	0	0.47	2773.27	139
Potas [mg]	10%	4700	844.93	1949.78	280.14	0	0.09	3074.95	65
Wapń [mg]	10%	902.74	316.7	230.97	35.86	0	2.64	586.19	65
Fosfor [mg]	10%	580	466.12	430.34	172.97	0	0	1069.45	184
Magnez [mg]	10%	304.62	102.93	114.76	63.77	0	0.99	282.46	93
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.03	4.45	2.4	0	0.1	9.99	158
Witamina A [μg]	25%	565	13.11	116.33	7.31	0	0	136.76	24
Witamina D [μg]	10%	10	5.48	0.3	5.4	0	0	11.19	112
witamina E [mg]	30%	9	0.78	3.33	1.67	0	0	5.79	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.47	0.2	0	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.55	0.51	0.08	0	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.81	6.42	3.78	0	0	17.02	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	51.71	4.38	0	0	63.96	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.25	1.18	3.49	0	0	6.93	139

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2024-06-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	729.1	1018.6	429.8	90	110.6	2378.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3055.3	4270.4	1804.8	378.7	468.1	9977.4	105
Białko [g]	0%	95	37	53.8	22.5	6.4	3.3	123.1	130
Tłuszcz [g]	0%	75	30.7	40.1	14.5	3	1.3	89.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	18.3	12.4	7.6	1.7	0.5	40.7	162
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	1.9	14.7	0.3	0.9	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.3	7.3	1.1	0	0	10	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	83.7	192.7	21.5	12	0	309.9	103
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	81.03	118.88	55.82	9.3	21.6	286.64	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	27.81	15.65	5.13	6.3	0.56	55.48	98
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.91	16.94	7.5	0	0.56	34.93	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.99
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	0%	2000	852.86	681.89	872.52	94.5	14.39	2516.19	127
Potas [mg]	10%	4700	870.24	2760.55	316.2	270	0	4217	91
Wapń [mg]	10%	902.74	572	156.09	34.47	229.5	0	992.08	109
Fosfor [mg]	10%	580	384.83	722.54	178.75	164.7	0	1450.84	250
Magnez [mg]	10%	304.62	102.05	178.45	63.15	22.95	0	366.61	122
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.15	5.71	2.46	0.13	0	11.46	180
Witamina A [µg]	25%	565	21.88	90.76	55.87	1.12	0	169.64	30
Witamina D [µg]	10%	10	14.08	0.96	5.4	0.04	0	20.49	205
witamina E [mg]	30%	9	1.57	4.44	1.63	0.03	0	7.68	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.7	0.2	0.05	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.5	0.75	0.11	0.29	0	1.66	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.5	11.48	4.31	0.18	0	20.49	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.12	54.45	33.52	0.67	0	101.78	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.13	1.7	2.18	0.23	0.03	6.29	127

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2024-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	549	1108.1	454	90	53.9	2255.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2304.7	4687.6	1907.3	378.7	227	9505.6	99
Białko [g]	0%	95	27	55.5	31.2	6.4	2.4	122.6	129
Tłuszcz [g]	0%	75	19.7	10.7	15.2	3	0.6	49.4	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	11.1	3.7	6.8	1.7	0.1	23.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	0.6	1.9	1.4	0.9	0	5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	1.2	0.9	3	0	0.3	5.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	44.7	84.1	65	12	0	205.8	69
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	69.61	205.82	51.38	9.3	11.39	347.52	123
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	18.44	16.63	1.54	6.3	7.8	50.72	91
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.83	17.08	6.83	0	3.3	35.06	103
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.74
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	54.97
Sód [mg]	0%	2000	887.42	1185.82	1254.63	94.5	579	4001.38	200
Potas [mg]	10%	4700	713.73	1727.03	488.79	270	702	3901.57	83
Wapń [mg]	10%	902.74	46.71	159.98	45.73	229.5	21.6	503.53	55
Fosfor [mg]	10%	580	266.5	431.46	360.23	164.7	51.3	1274.2	219
Magnez [mg]	10%	304.62	77.73	106.72	102.41	22.95	24.3	334.12	111
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.05	2.7	3.12	0.13	1.35	10.37	162
Witamina A [μg]	25%	565	26.47	703.28	52.43	1.12	37.12	820.44	145
Witamina D [μg]	10%	10	5.42	0.03	7.55	0.04	0	13.05	130
witamina E [mg]	30%	9	1.22	1.28	1.22	0.03	2.37	6.14	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.26	0.22	0.05	0.14	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.19	0.42	0.16	0.29	0.1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.68	7.76	9.92	0.18	2.48	27.04	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.88	20.02	3.65	0.67	22.27	62.51	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.21	2.96	3.13	0.23	1.44	10	200

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2241.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9417.5	99
Białko [g]	0%	95	114.4	121
Tłuszcz [g]	0%	75	75.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 25	31.1	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	6.386	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	1.88	8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	265.8	89
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	291.71	104
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	48.88	87
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	31.82	94
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	50	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2858.03	143
Potas [mg]	10%	4700	3491.25	75
Wapń [mg]	10%	902.74	644.23	71
Fosfor [mg]	10%	580	1245.89	215
Magnez [mg]	10%	304.62	316.96	104
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.47	180
Witamina A [µg]	25%	565	185.67	33
Witamina D [µg]	10%	10	14.81	148
witamina E [mg]	30%	9	6.38	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.25	126
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.41	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	20.47	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.69	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.14	143